Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1.2

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra	100	76	3,515	1,503	12,117			0,013	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		0,002		
kopā:		**196**	**6,23**	**7,03**	**26,86**	**0**	**0,002**	**0,973**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	100	50	1,979	2,804	4,261			1,638	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Miežu putraimu putra	130	112	4,763	2,262	18,266			2,142	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	40	85	2,171	7,91	1,336			0,119	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98		0,001	1,674	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar cidonijām	100	2	0,02	0,025	0,365			0,2	
kopā:		**348**	**11,25**	**16,87**	**37,38**	**0**	**0,001**	**6,873**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Medus	5	15	0,02		3,755				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**237**	**12,64**	**6,30**	**32,08**	**0**	**0**	**1,270**	
Diena kopā:		**780**	**30,11**	**30,20**	**96,31**	**0**	**0,003**	**9,116**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313			0,589	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		**251**	**11,30**	**10,48**	**27,82**	**0**	**0**	**1,749**	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	105	6,943	7,193	2,945			0,48	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	80	74	1,461	3,596	8,857			1,539	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587			1,5	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	35	36	0,38	0,075	8,245		0,005	0,165	1
Piens	80	38	2,56	1,6	3,6				7
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**283**	**12,07**	**14,09**	**26,65**	**0**	**0,005**	**3,684**	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	45	165	5,569	10,35	12,232			1,159	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		0,003		
kopā:		**236**	**6,88**	**10,70**	**27,44**	**0**	**0,003**	**1,859**	
Diena kopā:		**770**	**30,25**	**35,28**	**81,91**	**0**	**0,008**	**7,292**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	60	77	5,849	5,132	1,397			0,016	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		**173**	**7,99**	**9,63**	**12,97**	**0**	**0**	**2,076**	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	100	101	4,261	6,216	6,876			1,281	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	100	118	3,146	5,161	14,62			2,222	1;9
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846			0,975	
Ogu augļu dzēriens	150	48	0,025		11,952				

kopā:		315	8,18	15,00	36,43	0	0	4,478	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	153	3,12	5,097	23,088			3,276	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	29	0,379	2,851	0,437			0,005	7
Kefīrs	130	62	3,9	2,6	5,85				7
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		**284**	**7,95**	**10,72**	**37,92**	**0**	**0**	**3,771**	
Diena kopā:		**771**	**24,12**	**35,36**	**87,31**	**0**	**0**	**10,325**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095			0,81	1;7
Ievārījums	8	11	0,08	0,008	3,12				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		**188**	**6,53**	**7,32**	**23,90**	**0**	**0**	**1,780**	
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	100	118	6,492	4,191	13,196			5,092	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	5	21	0,4	0,996	2,613		0,001	0,175	1
Vārīta pasta - makaroni	80	159	0,448	2,48	28,8			1,36	1
Cūkgaļas strogonovs	50	112	6,049	8,67	2,442			0,119	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893			1,508	7
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0,015	0,025	0,31			0,145	
kopā:		**435**	**14,03**	**17,45**	**50,25**	**0**	**0,001**	**8,399**	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	40	109	5,53	2,917	15,127		0,007	0,144	1;3;7
Tēja	100	21	0,28	0,051	5,958			0,18	
Auglis	60	33	0,474	0,15	7,32			0,42	
kopā:		**164**	**6,28**	**3,12**	**28,41**	**0**	**0,007**	**0,744**	
Diena kopā:		**787**	**26,84**	**27,89**	**102,56**	**0**	**0,008**	**10,923**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4,096	2,032	13,72			1,808	1;7
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	20	46	2,08	3,8	0,84				1
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Medus	7	21	0,028		5,257				
kopā:		**273**	**8,20**	**12,93**	**30,46**	**0**	**0**	**2,568**	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	28	3,042	0,205	3,499			1,564	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas cepetis	40	138	11,28	10,158	0,326			0,085	
Vārīti kartupeļi	70	52	1,484	0,074	10,982			1,558	
Kolrābja salāti ar krējumu	50	28	0,995	1,803	1,961			0,781	7
Ogu augļu dzēriens	150	48	0,025		11,952				
kopā:		**305**	**16,96**	**13,24**	**28,86**	**0**	**0**	**3,988**	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	60	148	3,758	5,07	21,305		0,001	0,126	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kakao dzēriens	100	22	1,127	1,193	1,749			0,426	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		0,002		
Dārzeņu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528			1,109	
kopā:		**201**	**5,44**	**6,37**	**30,48**	**0**	**0,003**	**1,661**	
Diena kopā:		**780**	**30,60**	**32,54**	**89,79**	**0**	**0,003**	**8,217**	